



9^e

JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DES SENIORS

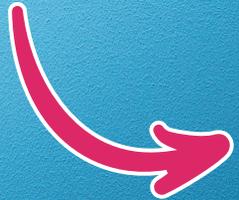
CULTIVONS L'AUTONOMIE !

22 SEPTEMBRE 2023

PALAIS NIKAIÏA • NICE
DE 8H30 À 17H30

SPECTACLE ET STANDS
D'INFORMATION AU PALAIS NIKAIÏA

ET DE NOMBREUSES ANIMATIONS ET ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS



Conférence des financeurs

de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



www.departement06.fr

#AlpesMaritimes

DEPARTEMENT06

AVANT TOUT!

PROGRAMMATION « HORS LES MURS »

22 SEPTEMBRE 2023

Nice

Découverte Capoeira – Parc Jean Moreno (Nice Mieux être)
De 9h30 à 11h30 – Entrée libre

Découverte Qi Gong – Parc Jean Moreno (Nice Mieux être)
De 10h15 à 10h45 et de 13h30 à 14h – Entrée libre

Participez à la répétition publique d'une chorale –

Église Saint-Roch (Association IMPA)

De 14h à 15h30 – Entrée libre

Conférence sur les bienfaits d'une pratique d'activité

physique – Institut Claude Pompidou (Siel bleu)

De 9h30 à 11h30 – Inscription par mail avant le 15 septembre :
marianne.defour@sielbleu.org

Gym douce – (Vitaé Sport Santé)

De 9h30 à 10h30 – Stade Méarelli

Inscription par téléphone : 06 21 55 08 41

Gym du dos – (Vitaé Sport Santé)

De 10h30 à 11h30 – Stade Méarelli

Inscription par téléphone : 06 21 55 08 41

Cannes

Conseils en santé naturelle – (Labbe et Terruzzi)

De 14 h à 17h – Inscription par téléphone : 06 26 76 51 82

Le Cannet

Café des Aidants – Plateforme de répit Dolce Farniente

De 9h30 à 12h – Entrée libre - 06 27 56 43 50

Mandelieu

Bilan et conseils pour la pratique d'activité physique –

(Vitaé Sport Santé)

De 9h à 17h – Inscription par téléphone : 06 33 73 41 61

Beausoleil

Atelier mémoire – (Chauffe Citron / CCAS de Beausoleil)

De 10h à 12h – Inscription par téléphone : 04 93 41 71 80

Mougins

Gym douce – (Vitaé Sport Santé)

De 9h à 10h – Inscription par téléphone : 06 21 55 08 41

Opio

Marche nordique – (Vitaé Sport Santé)

De 10h30 à 11h30 – Inscription par téléphone : 06 21 55 08 41

Levens

Découverte culturelle – (Chauffe Citron / CCAS de Levens)

De 10h à 11h – Inscription par téléphone : 04 93 91 61 25

Villeneuve-Loubet

Marche nordique – Parc naturel départemental Vaugrenier
(Association Sport & Santé)

A 9h et 10h30 – Inscription par mail : contact@sportetsante.fr

Tourrettes-sur-Loup

Séance découverte shiatsu – (Association Shiatsu collectif)

De 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h

Inscription par téléphone : 04 93 59 40 75

Atelier chorale santé – (MPVB)

De 14h30 à 17h – Inscription par téléphone avant le 15 septembre :
04 93 59 40 75

Beuil

Atelier manuel/artistique – (Association Ohlalalila)

De 9h à 12h – Inscription par mail : ohlalalila.asso@gmail.com

Guillaumes

Atelier Chant santé – (MPVB)

Renseignements et inscription par téléphone : 04 93 02 08 67

L'Escarène

Atelier numérique "dématérialisation des formalités
administratives" – (Carrefour du Paillon)

De 10h à 12h et de 15h à 17h – Inscription par mail : ypac@free.fr

Saint-André-de-la-Roche

Remise d'un podomètre et apprentissage de son utilisation
(Maison Sport-Santé SIVOM Val de Banquière)

À 9h et 10h – Inscription par téléphone avant le 20 septembre :
04 93 27 71 50 ou 06 25 86 57 88

En visio

Visioconférence "Naviguer sur Internet en toute sécurité et
gérer ses mails" – (CLIC&MOI)

À 15h – Pour participer scannez le QR code !



ACTIVITÉS GRATUITES

Retrouvez toutes les informations
sur les animations et activités sur

www.departement06.fr